

## EXPERTENINTERVIEW

## Das muss man auf dem SUP beachten

ANDREAS STANGNETH  
SUP-Instruktor



**REGENSBURG.** Bei fast jedem Badeausflug begegnet man ihnen: Trendsportlern, die sich auf großen Brettern stehend mit einem Paddel übers Wasser bewegen. Wer das Stand Up Paddling (kurz: SUP) selbst ausprobieren möchte, sollte ein paar Dinge beachten.

### Herr Stangneth, welche Verkehrsregeln gibt es auf dem Board?

Die Regeln sind im Prinzip die gleichen, wie bei Schiffen auch: Man sollte immer rechts ausweichen. Die größeren Wasserfahrzeuge haben Vorfahrt, da wir als SUP-Fahrer das schwächste Glied sind. Außerdem sollte man nicht in der Mitte des Flusses fahren, sondern immer weiter außen, gerade auf der Donau bei Schifffahrt. Je nach Spot gilt ab 300 Meter vom Ufer Schwimmhilfen-Pflicht.

### Gibt es Schifffahrtszeichen, die man kennen sollte?

Wichtiger als die Schifffahrtszeichen zu kennen ist, dass jeder SUP-Fahrer sein Board beschriftet. Und zwar mit Namen, Adresse und Telefonnummer. Gerade für Notfälle ist das sehr wichtig, vor allem, wenn ein SUP alleine gefunden wird. Und das passiert öfter.

### Was raten Sie SUP-Anfängern sonst noch?

Jeder SUP-Anfänger sollte unbedingt eine SUP-Lizenz, also quasi einen SUP-Führerschein, machen. Das dauert nicht lange, meistens so zwei bis zweieinhalb Stunden. Wichtig sind vor allem die Zeichen für Umweltschutz, also jene, die Naturschutzgebiete kennzeichnen. Diese sollte man Tiere und Pflanzen zu Liebe nie befahren.

### Was gilt es vor der ersten Fahrt auf dem SUP zu beachten?

Man sollte immer eine Schwimmhilfe mitführen oder sie am besten tragen, also beispielsweise eine Schwimmweste oder eine Restube. (Anm. d. Red.: Restube ist eine Marke, die Schwimmbojen herstellt und vertreibt.) Jeder SUP-Fahrer sollte außerdem eine Sicherungsleash, also ein Sicherheitsseil zwischen SUP und Mensch mitführen, am Fluss aber ein spezielles Sicherheitsseil mit sogenannter Quick Release, einer Schnellauslöse-Technik, verwenden. Und natürlich die zehn goldenen Sup-Regeln beachten.

### Und die wären?

Einige davon habe ich schon genannt, beispielsweise das Achten der Natur und der Regeln auf dem Wasser sowie das Lernen beim Profi. Hinzu kommt, dass man seine Tour möglichst im Vorhinein planen und dafür auch Wetter, Temperatur, Ausrüstung und die Route checken sollte. Außerdem sollte man sein SUP-Equipment auch vor und nach dem Nutzen gut pflegen. Genau so wichtig ist, seine Grenzen zu kennen und Sicherheit vor die Abenteuerlust zu stellen. Und die richtige Kleidung ist natürlich auch entscheidend. Passt man diese der Wasser- und Lufttemperatur an, ist das Paddeln das ganze Jahr über möglich. Beim Paddeln sollten außerdem die Gesundheit und der Spaß im Vordergrund stehen. Denn regelmäßiges Paddeln trainiert die Fitness und das hilft einem wiederum bei der nächsten SUP-Tour. (es)

### EXPERTENINFORMATION

Andreas Stangneth ist SUP-Instruktor und Vorsitzender des Regensburger Vereins SUP-Sport-Natur-Freunde-Regensburg.

### LESERFOTO



## City-Tour mit Emma

Liebe Leser! Auf dieser Seite veröffentlichen wir ein schönes Foto von Ihnen. Schicken Sie das Bild per Mail unter dem Stichwort „Leserfoto“ an [regensburg@mittelbayerische.de](mailto:regensburg@mittelbayerische.de). Dieses Bild stammt von MZ-Leserin Adelheid Adler.

@ IHR LESERFOTO [regensburg@mittelbayerische.de](mailto:regensburg@mittelbayerische.de)

Der Leser versichert, dass eingesandte Fotos keine Rechte Dritter verletzen (Urheberrecht, Persönlichkeitsrecht, Recht am eigenen Bild, etc.) und dass er alle erforderlichen Rechte besitzt, um das eingesandte Foto in der MZ, auf [www.mittelbayerische.de/leserfotos/regensburg](http://www.mittelbayerische.de/leserfotos/regensburg) und auf den Social-Media-Kanälen der Mittelbayerischen veröffentlichen zu lassen.

# Die Gesichterleserin

**KULTUR** Die Fotografin Heike Bogenberger porträtiert Menschen aus der Kultur. Ihre wichtigsten Assistentinnen sind „zwei alte Damen“.

VON MARIANNE SPERB

**REGENSBURG.** Hinter der Kamera kommt Heike Bogenberger Menschen ganz nah. Schauspiel-Star Bibiana Beglau, West-Ost-Aufklärer Navid Kermani, Werbe-Guru David Abbott, Film-Avantgardist und Schwulen-Ikone Rosa von Praunheim, Bestseller-Autor Benedict Wells: Der Blick der Regensburger Fotografin, x-fach verbreitet auf Webseiten, Buchrücken und Plakaten, prägt das Bild, das die Gesellschaft von den Künstlern und Denkern hat. Die wichtigsten Assistentinnen der 43-Jährigen sind „zwei alte Damen“.

„Möchten Sie sehen, womit ich fotografiere?“ Heike Bogenberger sitzt im „Kaffeehaus“ in der Wahlenstraße und zieht aus ihrer Tasche behutsam eine Kamera: schwarz, schwer wie zwei Packungen Zucker, vorn drauf „Leicaflex“. „Hören Sie?“ Der Auslöser gibt ein klares „Klack“ von sich und man versteht sofort, warum die Fotografin auf analoge Technik schwört. Der Unterschied ist ungefähr so, als ob eine Schiebetur per Bewegungsmelder lautlos aufgleitet oder ob man eine Türklinke entschieden nach unten drückt, um einzutreten.

### Bis ans Ende der Welt

Die „Leicaflex“ stammt von Ende der 1970er und ist ungefähr so alt wie ihre Besitzerin. Heike Bogenberger hat zwei davon. „Ich nenne sie meine alten Damen.“ Die Kameras reisten mit ihr bis ans Ende der Welt, bis Ushuaia in Feuerland und in die Antarktis. Gletscher, Himmel, Eiskristalle und totes Holz wirken in ihren Aufnahmen wie zeitlose Skulpturen. Spitzbergen, Südgeorgien, Shetlands: Die Eisbilder waren selten zu sehen. Heike Bogenberger ändert das gerade. Sie plant eine Ausstellung, mit der Lesung aus „Fremdes Licht“ von Michael Stavaric.

Gesichter stehen im Fokus der Foto-



Heike Bogenberger mit ihrer Leicaflex im Orphée: Hier präsentiert sie am 26. September ihr Buch. FOTO: LEX



Ich mache mir vorab kein Bild, ich inszeniere nichts und ich bleibe intuitiv.“

HEIKE BOGENBERGER  
Fotografin

grafen. „Menschen interessieren mich immer schon.“ Nach dem Studium von Germanistik, Kommunikationswissenschaft und Psychologie befasst sie sich mit Fotografie, arbeitet bei dtv und lernt von Michael Jochum, Katharina Sieverding und Volker Derlath. Die Porträts, die entstehen, zeigen Gesichter unverstellt und unbefangen. Wie gelingen diese Begegnungen mit bekannten Fremden? „Meistens gehen wir spazieren.“ Die Scheu schwindet, Vertrauen entsteht. „Ich mache mir vorab kein Bild, ich inszeniere nichts und ich bleibe intuitiv.“ Die Aufnah-

### AKTUELL IM NETZ



Weitere spannende Porträts über interessante Regensburger (Foto: Samuel Schmid) finden Sie bei uns im Internet.

[www.mittelbayerische.de/regensburg](http://www.mittelbayerische.de/regensburg)

Schauspielerin und „Körperschinderin“ („Der Standard“), begegnet sie 2019 im Wiener Burgtheater und erfasst ihr Gesicht in einem zarten Moment voller Licht. Von Navid Kermani, einem der interessantesten Köpfe der Zeit, bekommt sie 2014 zehn Minuten. Im Garten seines Hotels entsteht eine Aufnahme, die ihn so ambivalent zeigt, wie er denkt: offen-zurückhaltend. „Ich hatte nur einen Film und ich fürchtete schon, es wäre schief gegangen“, erinnert sich Bogenberger. Aber Kermani gefiel das Porträt so gut, dass die Regensburgerin auch in der Paulskirche fotografieren durfte, als er den Friedenspreis des Deutschen Buchhandels bekam und seine berühmt gewordene Rede hielt. Der Verlag verwendet das Foto bis heute.

### 130 Porträts in einem Buch

Heike Bogenberger porträtierte sie alle: Anthony McCarten, dessen Roman „Die zwei Päpste“ mit Antony Hopkins zum Kino-Erfolg wurde und der mit „Die dunkelste Stunde“ für einen Oscar nominiert war. Ronja von Rönne, die Bloggerin und Autorin mit Talent für das geflügelte Wort, die mit „Heute ist leider schlecht: Beschwerden ans Leben“ Kult wurde. Martin Mosebach, den erzkonservativen Gesellschaftskritiker und literarischen Grandseigneur.

130 Porträts versammelt nun ein Buch unter dem Titel „72 Bilder“. Neben den Bildern stehen kurze Texte, kleine Geschenke der Fotografierten. Das Projekt stieß eine Zufallsbekanntschaft an. Bogenberger, die in Regensburg und München wohnt, quartierte sich Ende 2019 in Wien bei Peter Hassmann ein. Der berühmte Kollege fotografierte in den 1960ern mit Bürgerschreck Valie Export die Serie „Genitalpanik“, heute im MoMA New York zu sehen. Bei einer Grießnockerlsuppe erzählte der Gastgeber von seinem Verlag Arteamigo, der Künstler einem breiteren Publikum bekannt macht.

Heike Bogenberger nutzte „das schlimme Corona-Jahr“, in dem ihre Aufträge einbrachen, mit Layout, Bildbearbeitung, Gestaltung und Marketing. Jetzt hält sie ihre Auslese ans Licht: „72 Bilder“ ist bei Arteamigo erschienen (zu bestellen bei [info@auto-renfotos.com](mailto:info@auto-renfotos.com)) und wird am 26. September im Orphée präsentiert.